



MENÚ

por semanas y días

CURSO 2016/17

Los menús han sido supervisados por personal especializado.

Para prevenir cualquier incidente relacionado con alergias e intolerancias alimentarias, está prohibido que los alumnos de educación infantil y primaria traigan al colegio cualquier tipo de alimento.

SEMANAS DE MENÚS	SEPTIEMBRE							OCTUBRE								
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
		5	6	7	8	9	10	11	1 ⁴	3	4	5	6	7	8	9
	1 ⁴	12	13	14	15	16	17	18	1 ⁴	10	11	12	13	14	15	16
	2 ⁴	19	20	21	22	23	24	25	2 ⁴	17	18	19	20	21	22	23
	3 ⁴	26	27	28	29	30			3 ⁴	24	25	26	27	28	29	30
									4 ⁴	31						
	NOVIEMBRE							DICIEMBRE								
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
	1 ⁴	7	8	9	10	11	12	13	1 ⁴	5	6	7	8	9	10	11
2 ⁴	14	15	16	17	18	19	20	2 ⁴	12	13	14	15	16	17	18	
3 ⁴	21	22	23	24	25	26	27	3 ⁴	19	20	21	22	23	24	25	
4 ⁴	28	29	30					4 ⁴	26	27	28	29	30	31		
ENERO							FEBRERO									
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D			
	2	3	4	5	6	7	8	3 ⁴	6	7	8	9	10	11	12	
1 ⁴	9	10	11	12	13	14	15	1 ⁴	13	14	15	16	17	18	19	
2 ⁴	16	17	18	19	20	21	22	2 ⁴	20	21	22	23	24	25	26	
3 ⁴	23	24	25	26	27	28	29	3 ⁴	27	28						
4 ⁴	30	31														
MARZO							ABRIL									
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D			
1 ⁴	6	7	8	9	10	11	12	1 ⁴	3	4	5	6	7	8	9	
2 ⁴	13	14	15	16	17	18	19	2 ⁴	10	11	12	13	14	15	16	
3 ⁴	20	21	22	23	24	25	26	3 ⁴	17	18	19	20	21	22	23	
4 ⁴	27	28	29	30	31			4 ⁴	24	25	26	27	28	29	30	
MAYO							JUNIO									
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D			
1 ⁴	1	2	3	4	5	6	7	1 ⁴	5	6	7	8	9	10	11	
2 ⁴	8	9	10	11	12	13	14	2 ⁴	12	13	14	15	16	17	18	
3 ⁴	15	16	17	18	19	20	21	3 ⁴	19	20	21	22	23	24	25	
4 ⁴	22	23	24	25	26	27	28	4 ⁴	26	27	28	29	30			
5 ⁴	29	30	31													

1ª Semana: AMAZONAS			3ª Semana: ROCOSA		
	Menú comedor colegio	Recomendaciones cena		Menú comedor colegio	Recomendaciones cena
Lunes	Judías guisadas Raxo con patatas fritas Fruta o helado	Revuelto de setas con jamón Lácteo	Lunes	Ensalada mediterránea Hamburguesa con patata frita y salsa de tomate - Fruta	Tortilla francesa Lácteo
Martes	Arroz 3 delicias Pescado con salsa de tomate Fruta o queso/membrillo	Crema de verdura Ternera a la plancha Fruta	Martes	Caldo Calamares con ensalada mixta Fruta o helado	Pasta con verdura Macedonia
Miércoles	Fideos con almejas Estofado de ternera Fruta	Pescado a la plancha fruta	Miércoles	Arroz con verduras Pollo asado, zanahoria y patata cocida Fruta	Pescado guisado con ensalada de tomate Fruta
Jueves	Garbanzos o ensalada de garbanzos Albóndigas de pollo a la jardinera Fruta	Macarrones bolognesa Fruta	Jueves	Macarrones con chorizo Merluza con ensalada de maíz Fruta	Filete de ternera con menestra Fruta
Viernes	Crema de calabacín Tortilla Fruta o piña en almíbar	Arroz con calamares Lácteo	Viernes	Crema de zanahoria Tortilla Flan o fruta	Salteado de verdura Fruta
2ª Semana: YUCATÁN			4ª Semana: GRANDES LAGOS		
	Menú comedor colegio	Recomendaciones cena		Menú comedor colegio	Recomendaciones cena
Lunes	Espaguetis con tomate y queso Filete de lomo con ensalada Fruta	Albóndigas de salmón con ensalada Fruta	Lunes	Sopa Chuleta de cerdo con menestra Fruta o helado	Tortilla francesa con queso Yogurt de frutas
Martes	Paella o ensalada de arroz Filete de pollo con menestra Fruta o helado	Pisto de verdura Macedonia con yogurt	Martes	Ensalada caprese Plato combinado con tomate Fruta o yogurt	Calamares rellenos Fruta
Miércoles	Ensalada mixta con atún Tortilla Fruta	Ensalada completa Fruta	Miércoles	Alubias con almejas Filete de pollo con patatas fritas Fruta	Macarrones gratinados Lácteo
Jueves	Lentejas con zanahoria Pizza/filete Fruta o macedonia	Pescado al horno con verdura Lácteo	Jueves	Ensalada mixta con aceitunas Ragut de ternera con puré de patatas Fruta	Pescado guisado con ensalada de tomate Fruta
Viernes	Ensaladilla o judías con chorizo Pescado con pisto Fruta o natillas	Pollo a la plancha Fruta	Viernes	Fideuá de verdura o ensalada de pasta Pescado con ensalada de tomate Fruta	Ensalada completa Lácteo

Meriendas					Menú dieta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
BOCADILLO DE FIAMBRE COCIDO O FRUTA	YOGURT O FRUTA	BOCADILLO DE FIAMBRE COCIDO	BOCADILLO DE QUESO O MANZANA	BOCADILLO DE EMBUTIDO CURADO	<ul style="list-style-type: none"> • Diariamente se adaptarán los platos del menú principal a las necesidades de dietas astringentes (plancha, cocido...) • Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias.

• RECOMENDACIONES PARA EL DESAYUNO: Se debe combinar todos los días un **lácteo** (leche, yogurt, queso) –aporte de proteínas- con **cereales, galletas** o **pan** –aporte de hidratos de carbono- y **fruta** o **zumos naturales** –aporte de vitaminas-.